STOP
PRÓCHNICY

# Krok w dorosłe życie bez choroby próchnicowej zębów

## „Program edukacyjno-profilaktyczny w zakresie próchnicy zębów dla młodzieży z uwzględnieniem grup obciążonych chorobami ogólnymi i niepełnosprawnością z makroregionu zachodniego”

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój
Rzeczpospolita Polska
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Projekt współfinansowany przez Ministerstwo Zdrowia oraz ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego i wdrażany w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 zgodnie z umową o dofinansowanie nr POWER.05.01.00-00 0027/20 realizowany w województwie wielkopolskim, lubuskim i zachodniopomorskim przez Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu w szkołach ponadpodstawowych dla uczniów w wieku 15-19 lat

Dofinansowanie projektu z Unii Europejskiej: 594 545,88 PLN
Okres trwania projektu: listopad 2020 – czerwiec 2023

# Jeśli dbasz o zęby pozostają one piękne i zdrowe








# Brak troski o zęby powoduje, że chorują na próchnicę

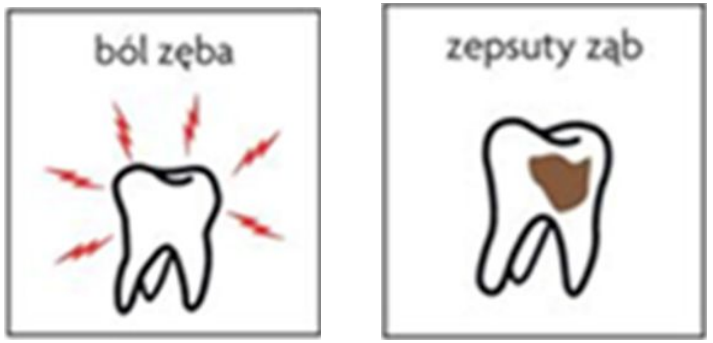


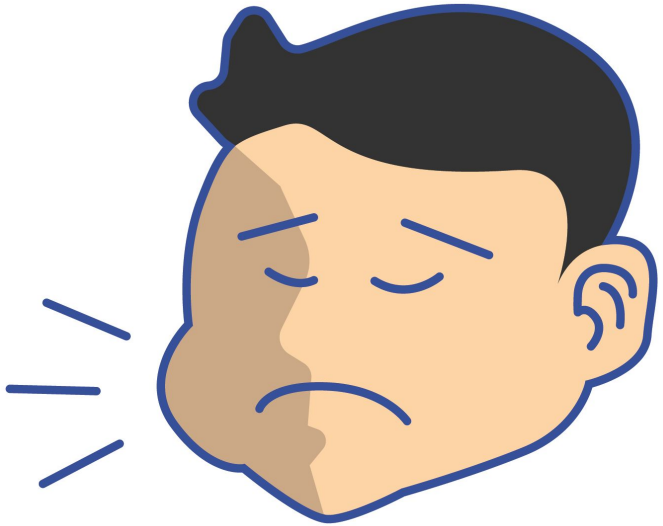




# Wielu młodych ludzi – takich jak Ty – ma chore zęby





# Próchnica zaczyna się od szkliwa, które pokrywa ząb

Próchnica powstaje wtedy, gdy zęby przez długi czas stykają się z bakteriami oraz cukrem i tworzą się na nim osady.



# W taki sposób próchnica niszczy zęby



# Jak uniknąć próchnicy zębów?

## Zasady postępowania.

## Wiem, więc jestem zdrowy!



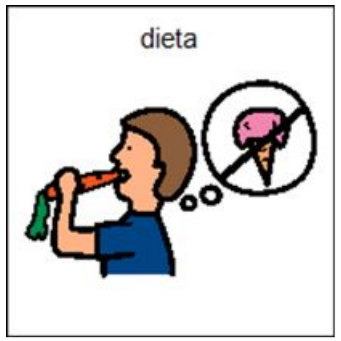






# Aby zęby nie chorowały na próchnicę ważne jest:

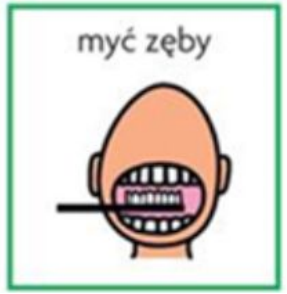
**właściwe odżywianie**







**odpowiednia higiena**










**kontrole stomatologiczne**



1

# Zdrowie zębów zależy od tego co jemy












1

# Niezdrowy jest:

Niebezpieczny dla zębów jest cukier zawarty w różnych produktach.

Ważne jest, żeby nie jeść pomiędzy posiłkami, zwłaszcza przekąsek, które oblepiają zęby.





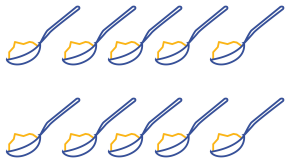

1

# W czym jest dużo cukru?



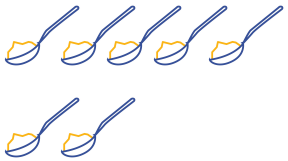


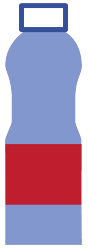
NAPOJE TYPU COLA (W 1L)



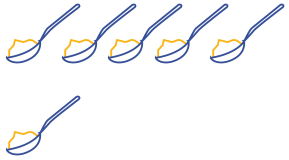


SOKI (W 1L)





WODA SMAKOWA (W 1L)





NAPOJE ENERGETYZUJĄCE (W 300 ML)

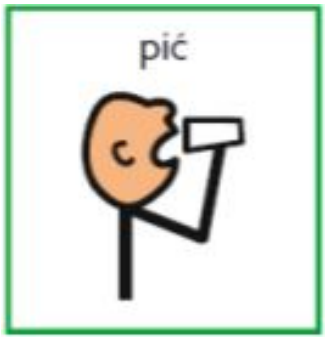


1

# Zamiast kolorowych słodkich napojów pij wodę !!



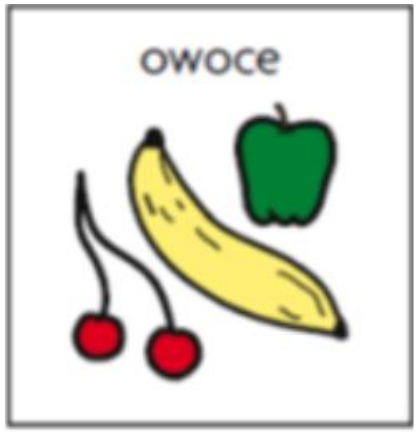


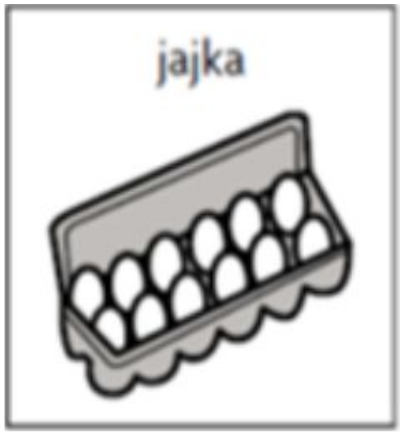


1

# Wybieraj zdrowe produkty:



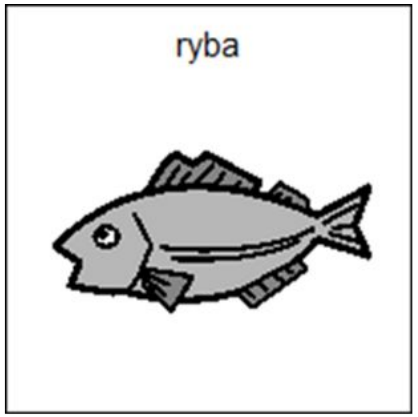















# Myj zęby codziennie

Piękny uśmiech to czyste i zdrowe zęby.







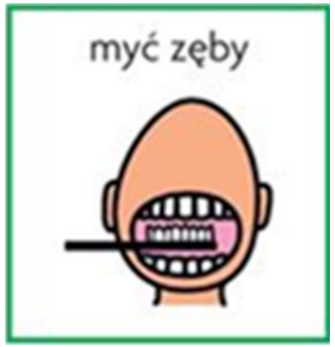


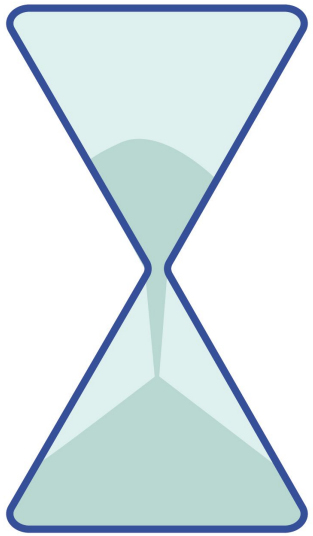


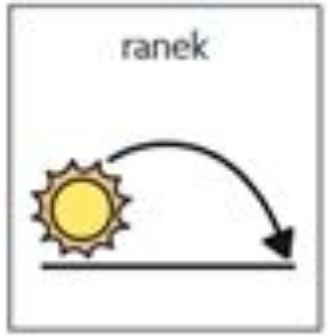
2

# Myj zęby zawsze rano i wieczorem



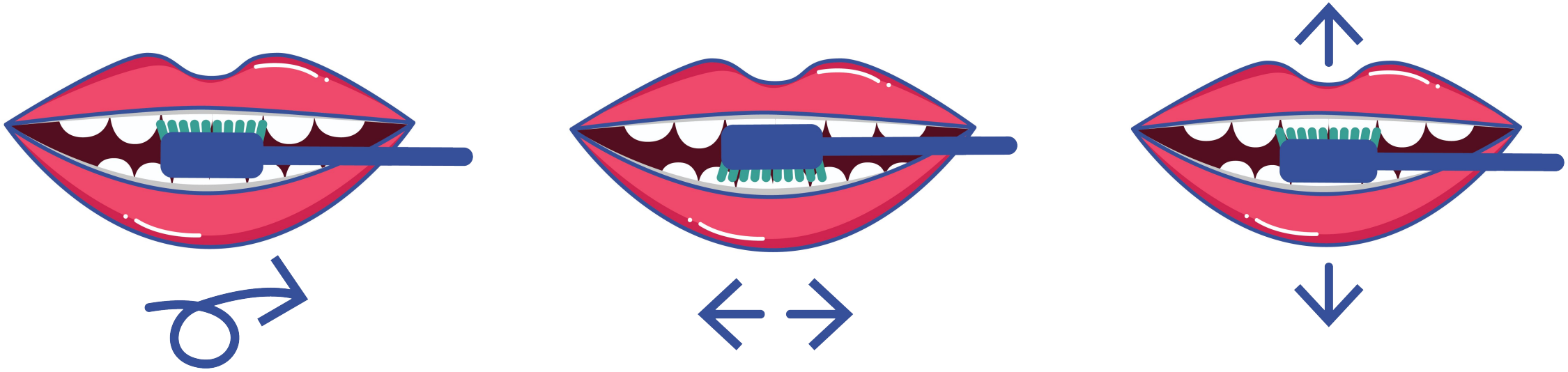





2

# Sposób mycia zębów



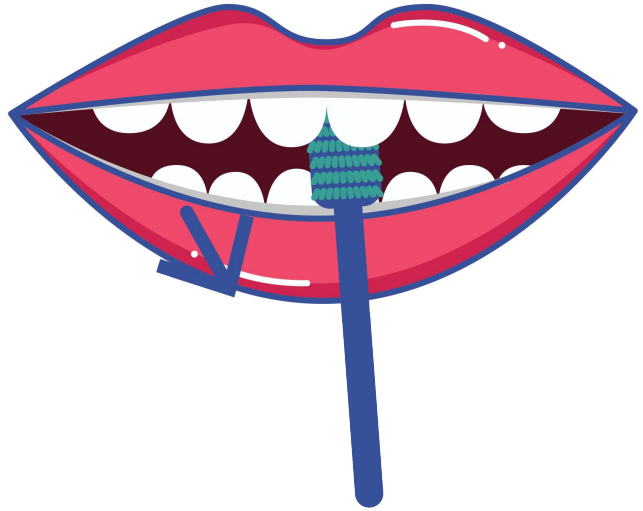
2

# Sposób mycia zębów







2

# Możesz dodatkowo oczyszczać zęby nicią dentystyczną

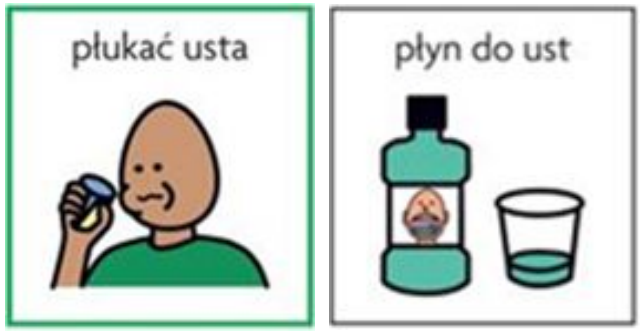




2

# Warto płukać usta specjalnym płynem





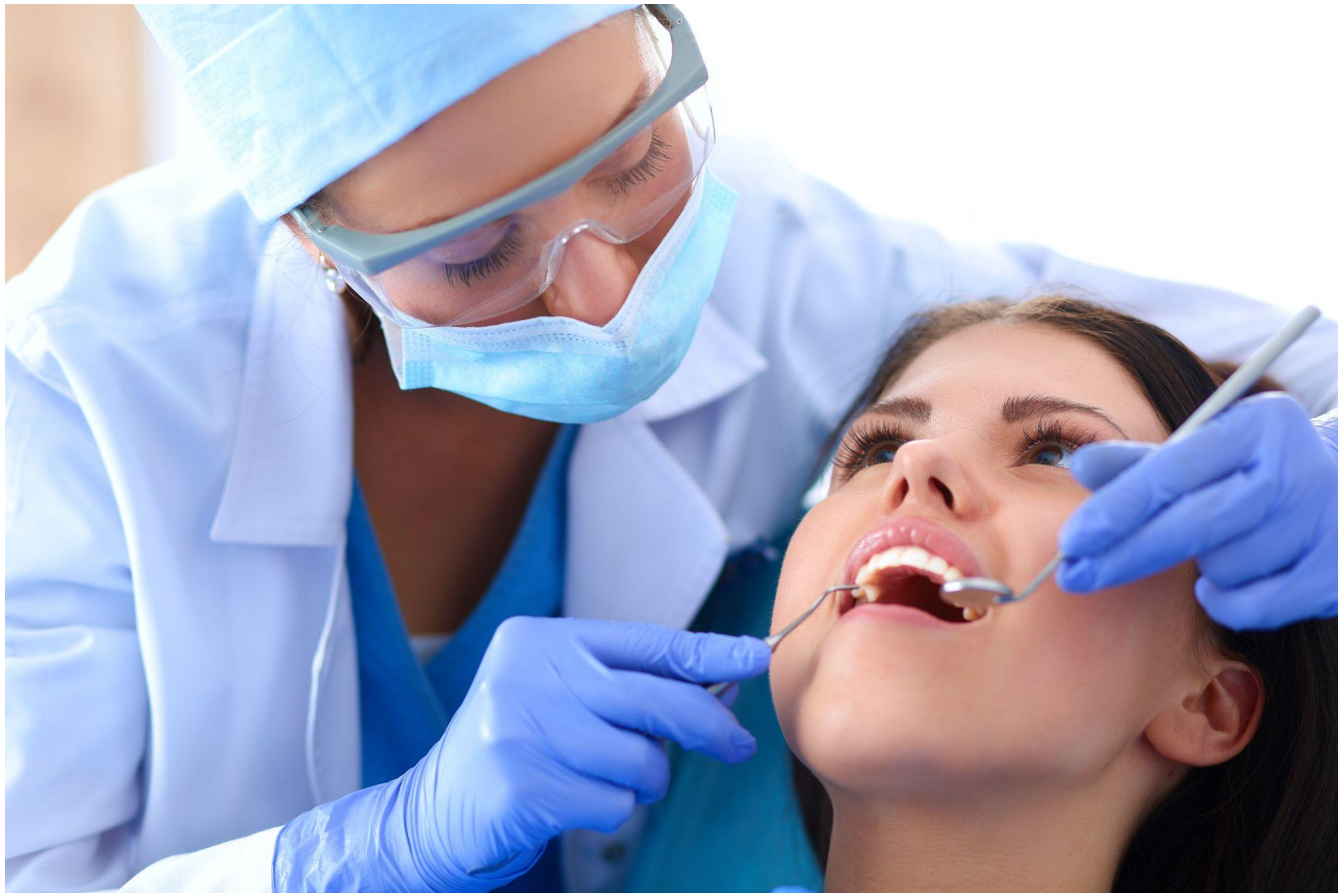
3

# Kontroluj zęby u lekarza dentysty, nie czekaj, aż zaczną się psuć i boleć!






# Lekarz dentysta i higienistka dentystyczna dbają o nasze zęby





# Ty też dbaj o swoje zęby żeby były zdrowe i piękne!





